



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학석사 학위논문

자기방어적 양가성이
이성관계 만족도에 미치는 영향
: 인지적 정서조절전략의 매개효과

2020년 8월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
이 한 림

자기방어적 양가성이
이성관계 만족도에 미치는 영향
: 인지적 정서조절전략의 매개효과

지도교수 김 동 일

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함
2020년 6월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
이 한 림

이한림의 교육학석사 학위논문을 인준함
2020년 7월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국 문 초 록

본 연구는 정서표현 양가성의 동기에 따른 하위요인인 자기방어적 양가성과 이성관계 만족과의 관계에서 인지적 정서조절전략의 두 하위요인 중 적응적 전략의 매개효과를 확인하고자 하였다. 연구대상은 현재 이성관계를 경험하고 있는 대학생 및 대학원생 271명을 대상으로 하였으며 자료를 분석하기 위해 SPSS 25.0에서 Andrew F. Hayes의 프로세스 ‘모델4’를 활용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기방어적 양가성은 적응적 전략에 부적 영향, 적응적 전략은 이성관계 만족도에 정적 영향, 그리고 자기방어적 양가성은 이성관계 만족에 부적 영향을 미쳤다. 둘째, 자기방어적 양가성은 적응적 전략을 매개로 하여 이성관계 만족에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 대학생 및 대학원생들의 이성관계를 이해하고, 상담 장면에서 인지적 정서조절의 개입이 필요함을 알 수 있다.

주요어 : 자기방어적 양가성, 이성관계 만족, 인지적 정서조절전략

학 번 : 2018-26638

목 차

I . 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 용어의 정의	6
II . 이론적 배경	8
1. 자기방어적 양가성	8
가. 정서표현	8
나. 자기방어적 양가성	10
2. 이성관계 만족	12
가. 이성관계 만족	12
나. 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도	13
3. 인지적 정서조절전략	14
가. 정서조절	14
나. 인지적 정서조절전략	16
다. 자기방어적 양가성과 인지적 정서조절전략	18
라. 인지적 정서조절전략과 이성관계 만족도	20
III . 연구 방법	22
1. 연구대상	22
2. 연구도구	23
3. 연구절차	25
4. 자료분석	25
IV . 연구 결과	26
1. 주요변인 기술통계 및 변수 간 상관관계	26

2. 가설 검증	28
V. 논의	30
1. 요약	30
2. 연구의 의의 및 시사점	31
3. 연구의 제한점 및 추후 연구 제언	33
참고문헌	35
부록	44
Abstract	53

표 목 차

[표 1] 설문참여자의 일반적 특성	22
[표 2] 주요변인의 기술통계	27
[표 3] 주요변인의 상관관계	27
[표 4] 회귀분석 결과	28

그 립 목 차

[그림 1] 매개효과모형	29
---------------------	----

I. 서론

본 연구에서는 정서표현에 대한 자기방어적 양가성이 이성관계만족도에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 적응적 전략의 매개효과를 살펴보고자 한다. 이러한 목적에 따라 이 장에서는 연구의 필요성 및 목적, 연구문제, 용어의 정의에 대해 논의하고자 한다.

1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 태어나는 시점부터 삶을 살아가면서 다양한 인간관계를 경험한다. 부모-자식을 포함한 가족 관계, 좀 더 자라서는 학교에서 만나는 친구 및 스승-제자 관계, 직장에서 만나는 상사-직원, 동료의 관계 등 사람 사이의 유대를 이루는 많은 관계를 맺는다. 사람 사이에 맺는 관계는 혼자서는 경험할 수 없는 수많은 심리적·정서적 유대를 느낄 수 있게 하고, 이를 통해 사람은 점점 한층 더 성숙해진 인간으로 자라나게 된다.

인간이 자라남에 따라 여러 종류의 인간관계 중에서도 심리적·정서적으로 가장 많이 그리고 깊게 관여하는 관계는 이성관계이다. 특히, 청소년 시기부터 시작하여 20대를 지나는 동안 이 시기의 많은 젊은이들은 이성친구를 사귀는 과정에 많은 관심을 보인다. 이성관계에 관심을 가지고 이성친구를 사귀는 과정을 거치면서 자신이 어떤 사람인지에 대해 더욱 깊이 이해하기도 하며, 이러한 깨달음은 서로의 감정을 확인하고 가까이 지내면서 다양한 스펙트럼의 감정을 경험하게 하며 관계를 진전시키는 과정을 통해 서로의 삶에 많은 변화와 영향을 끼치기도 한다.

이성관계에 영향을 미치는 여러 요인들이 연구되어져 오고 있는데, 이

성관계에서 이성친구에게 덜 방어적이고 더 개방되었다고 느꼈을 때 관계를 더 진솔하게 느끼게 되고, 서로의 신뢰성과 안정성을 가지게 되어 결과적으로 이성에 대한 만족도도 높아지게 된다고 보고된 바 있다. 즉, 자신의 감정을 표현하고 싶을 때 이를 억제하거나 갈등하기보다는 그 순간순간 표현하는 것이 관계에 도움이 된다는 것이다. 그러나 다수의 사람들이 적절한 시점에 정서표현을 솔직하게 하지 못하며, 마음 속으로 그러한 감정들을 표현하는 것에 있어 양가감정을 느끼는 경우가 있다. 자신의 의견이나 생각, 감정 등을 적극적이고 솔직하게 표현하기 어려워하는 경우가 존재하는 것이다. 이러한 특성은 정서표현 양가성으로 설명될 수 있는데, 이는 정서를 표현하고 싶은 욕구가 있음에도 불구하고 억제하고 마음속으로 갈등하는 특성을 말한다(King & Emmons, 1990). 특히, 20대 대학생 및 대학원생 시기는 이성친구를 사귀고, 후기 청소년기로 성격의 자발적 통합과 구조화가 발생하는 핵심적 시기이다(Ritvo, 1971). 이성관계는 삶을 흥미롭고 성공적으로 살아가는 데에 있어서 중요한 요소이다. 하지만, 한국의 많은 후기 청소년들은 대학 입시로 인한 심리적·시간적 여유의 부족으로 발달의 시기가 조금씩 늦어지고 있다. 자신에 대한 깊이 있고 심층적인 이해가 충분히 되어 성격이 안정적으로 자리 잡을 시기에 대학생들은 자신을 이해하기 시작한다.

이러한 정서표현 양가성은 이성친구를 사귀고, 이성관계를 맺어 나갈 때에도 그대로 반영된다. 좋아하는 감정으로 사귀기 시작한다 하더라도, 자신의 감정을 적절히 표현하지 못하고 속으로 갈등하게 되는 것이다. 하지만, 인간관계에서 항상 이러한 정서표현 양가성이 역기능적으로 작용하는 것은 아니라는 연구 결과가 있었다(최해연, 민경환, 2007). 정서표현 양가성이 자기 자신에게 초점이 맞춰져 있는 경우를 자기방어적 양가성, 관계 자체에 문제를 생기게 하지 않으려고 의식적이고 의도적으로

정서를 표현하지 않는 경우를 관계관여적 양가성이라고 일컬었다(최해연, 민경환, 2007). 특히, 자기방어적 양가성이란 자신의 감정을 표현했을 때 상대방에게 수용되지 못할 것에 대한 두려움이 있거나 자신의 정서를 적절하게 표현할 자신이 없는 경우에 자신의 감정을 표현하지 못하고 억제하게 되는 것을 말한다. 많은 연구에서 관계관여적 양가성보다 자기방어적 양가성이 역기능적임을 밝혔고(조영원, 2017), 본 연구에서는 자기방어적 양가성이 이성관계만족도에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다.

이성관계만족도에 영향을 미치는 요인들 중에 ‘인지적 정서조절전략’은 몇몇 연구들에서 중요한 요인임이 밝혀져 왔는데(박나현, 2016; 이설아, 2009), 인지적 정서조절전략이란 정서적으로 각성된 정보를 의식적이고, 인지적으로 조절하는 것을 말한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 인지적 처리과정은 스트레스 사건을 경험하는 도중이나 경험한 후의 정서나 느낌을 관리하거나 조절하고 정서를 지속적으로 통제하며 정서에 압도당하지 않도록 도와준다(Garnefski et al., 2001). 이지영(2012)에 따르면, 10대에서 20대로 넘어가면서 정서조절방략 중 인지적 방략의 사용이 급격히 증가하였다가 다시 감소하는 경향을 보였다. 이는 20대에 인지적 능력이 발달하기 때문이며, 10대 후반부터 20대로 이르는 성인기 진입 단계라고 불리는 대학생 및 대학원생 시기는 통합적인 관점에서 전체를 바라볼 수 있고, 전문적 지식의 증가로 문제해결능력 또한 증가한다. 서로 다른 정서 경험을 하나의 복잡하고 체계적인 구조로 통합할 뿐만 아니라 자신이 경험하는 정서를 인지와 유기적으로 연결하는데 익숙한 것이다(배은경, 2010).

또한, 이러한 인지적 정서조절전략은 정서표현 양가성의 영향을 받는다. 엄정은(2010)은 동기적 관점에서 정서표현 양가성을 정의하고 인지

적 정서조절전략과의 관계를 밝혔다. 이 연구에서는 사람들이 정서표현 양가성을 경험한 이유가 원만한 관계를 유지하고 타인을 배려하는 차원에서 비롯된 것인지 혹은 거절에 대한 두려움이나 자신의 부족한 모습을 감추고자 하는 이유에서 비롯된 것인지에 따라 사용하는 정서조절전략이 달라질 수 있다는 것이다. 손재민(2005)도 정서표현을 억제하는 이유에 따라서 대인관계를 원만하게 유지하는데 필요한 정서조절전략이 달라질 수 있다고 하였다. 정서표현 양가성이 높은 사람은 문제가 발생했을 때 회피하고 부정하는 역기능적 대처방식을 사용하며(이현아, 2011), 적응적 방어기제와 적극적 대처방식은 잘 사용하지 않는다(김우석, 2004). 이러한 선행연구들은 정서표현 양가성을 적게 경험할수록 직접적인 문제해결 방식을 사용하고, 스트레스 요인의 긍정적인 측면을 더 강조해서 받아들이는 것을 의미하며, 정서표현 양가성을 많이 경험할수록 직접적으로 문제를 해결하기보다 피하거나 부인하며 다른 사람의 잘못으로 돌리는 경향을 보인다는 것을 의미한다. 따라서 인지적 정서조절전략이 개인의 동기나 사건을 재구성하는 기능을 한다는 것을 전제로 할 때, 정서표현 양가성이 인지적 정서조절전략에 영향을 미치고, 어떤 정서조절전략을 사용하는지에 따라 정서표현 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향이 달라질 것으로 예상해볼 수 있다.

이러한 이유로 본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 대학생 및 대학원생의 정서조절을 살펴보는 것에 적합하다고 판단했고, 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 ‘적응적 인지적 정서조절전략’에 초점을 맞추어 연구를 진행하고자 하였다. 위협이나 스트레스 사건을 경험할 때 사람들이 흔히 사용하는 인지적 정서조절전략은 적응적 전략과 부적응적 전략으로 구분된다. 개인마다 이러한 인지적 정서조절전략 중 주로 사용하는 정서조절전략이 다른 것으로 알려져 있다(Werner & Gross, 2010). 어떠한

인지적 정서조절전략을 사용하는지에 따라 부적 정서 조절, 대인관계 등에서 차이를 보이게 된다(Garnefski & Kraaij, 2006). 본 연구에서는 자기방어적 양가성에 따른 스트레스 상황을 긍정적으로 해석하고 부적 정서를 적절히 처리하여 정서적 안정을 되찾게 해주는 ‘적응적’ 인지적 정서조절전략에 초점을 맞추었다.

2. 연구문제

본 연구는 대학생과 대학원생의 정서표현에 대한 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향을 파악하고, 자기방어적 양가성에 따라 적응적 인지적 정서조절전략이 어떻게 변화하며 이러한 적응적 인지적 정서조절전략이 이성관계 만족도에 미치는 영향에 대해 살펴볼 것이다. 이를 위해 적응적 인지적 정서조절전략을 매개요인으로 하는 모형을 설정하고 이 요인이 매개요인으로 작용하는지 연구를 통해 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구문제와 가설은 다음과 같다.

【연구문제】 대학생 및 대학원생의 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절전략이 매개효과를 보일 것인가?

가설 1. 대학생 및 대학원생의 자기방어적 양가성은 적응적 인지적 정서조절전략을 매개로 하여 이성관계 만족도에 영향을 미칠 것이다.

3. 용어의 정의

1) 정서표현에 대한 자기방어적 양가성

정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)은 정서를 표현하고 싶지만 표현을 억제하거나 표현하고 나서 후회하는 식으로 표현 자체에 대해 가지고 있는 개인의 갈등적 특성을 의미한다(King & Emmons, 1990). 이러한 정서표현 양가성의 두 하위 변인으로, 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이 제시되었다(최해연, 민경환, 2007). 자기방어적 양가성은 정서를 표현한 후 자신이 상대에게 거부당하거나 상처받을 것에 대한 두려움과 관련이 있으며, 관계관여적 양가성은 자신과 상대의 관계를 유지하고자 표현을 억제하는 것과 관련이 있다.

2) 이성관계 만족도

이성관계 만족도는 교제를 하고 있는 두 사람이 전반적인 관계와 더불어 정서적인 교류, 갈등을 대처하는 방식, 함께 보내는 시간 등에서 얼마나 만족하고 있는지를 나타내는 지표로, 관계 형성과 유지 및 지속여부를 결정하는 요인이다(Berscheid & Reis, 1998).

3) 인지적 정서조절

인지적 정서조절(Cognitive Emotion Regulation)은 정서조절에 대한

심리내적인 인지적 대처과정을 의미하며, 행동조절(Behavioural Regulation)과는 구분되는 정서조절방식이다(Garnefski et al., 2001). 행동을 취함으로써 정서를 조절하는 방식과 비교했을 때, 불러일으켜진 정서를 인지적으로 관리하고 사고를 통해 조절하는 방식은 내적인 성장이 상당 부분 이루어지는 초기 성인기인 대학생 및 대학원생에게 더 적합한 정서조절방식이다.

II. 이론적 배경

1. 자기방어적 양가성

1) 정서표현

삶을 살아가면서 인간은 자신이 경험하는 현상학적 장에서 다양한 정서(emotion)를 느낀다. 정서란 분노, 공포, 기쁨과 같은 감정을 포괄하는 심리적 기제로, 인지적, 생리적, 표현적, 사회적 측면을 포함하고 있으며(Kagan, 1994), 유기체 외부의 자극에 직접적이고 즉각적으로 올라오는 반응으로써 표현하고 행동화하려는 특성을 지닌다(Frijda, 1986). 모든 인간관계는 사람 대 사람으로의 상호작용 속에서 이루어지는 정서적 요소를 포함하기 때문에 대인관계를 형성하고 유지하는 데에 자신이 느끼는 정서를 인식하고 겉으로 드러냄으로서 표현하는 것이 중요하다(박경옥, 빅기환, 2006). 정서표현이 잘 이루어지지 않는다면, 서로의 의견이나 감정 및 마음 상태를 오해하게 될 가능성이 있어 대인관계에서의 갈등으로 이어질 수 있기에 자신이 상대방에게 느끼는 정서를 들여다보고 적절히 표현할 수 있어야 한다. 또한, 욕구 충족의 측면에서 정서를 경험하고 표현하는 것은 매우 중요하며, 상담장면이나 심리치료 장면에서는 자신의 억제되고 부인된 정서를 표현함으로써 내담자 자신의 문제를 자각하고 수용하는데 도움이 된다(Greenberg & Safran, 1989).

하지만, 인간은 종종 정서를 표현함에 있어 어려움을 겪기도 하며, 특히 상대방에게 느끼는 부정적 정서를 표현하는 것이 어려울 경우에는 표현을 억제하거나 회피하는 경향을 보인다. 정서표현 억제는 정서를 의식하고

있지만 표현을 억누르는 것이며(Gross, 2002), 정서표현 회피는 부적 정서를 유발하는 스트레스 상황을 피하고 이러한 상황이 발생하지 않도록 통제하는 것을 말한다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 정서표현 억제를 할 경우, 자율신경계의 각성이 만성적으로 증가되며(Pennebaker, 1985), 또한 억제하려고 할수록 억제하려는 생각이나 감정이 사라지지 않고 오히려 증가하는 역설적 결과가 발생한다(Wegner, 1994). 정서표현 회피를 할 경우, 정서를 유발한 상황에서 보다 강한 정서적 혼란을 느끼며, 단기적으로는 회피함으로써 상황에서 벗어날 수 있지만 장기적으로는 적응적으로 문제를 해결하지 못하는 결과를 초래한다(Sloan, 2004).

반대로, 정서표현이 과다한 경우에도 문제가 될 수 있다. Type A 성격과 같이, 분노감을 자주 표출하는 사람일수록 심장질환이 발생할 확률이 높으며, 부적 정서를 자주 표현할수록 대인관계 기술이 미흡하고 이혼, 갈등, 심리적 어려움 등 생활상의 부적응을 경험한다(Gottman, 1993).

즉, 정서를 표현하는 것은 무조건 기능적이지도 않으며, 정서를 억제하는 것이 무조건 역기능적이지도 않다. 개인 내적으로, 그리고 상황적으로 적절한 정서표현이 적응적 대인관계를 위해 요구된다. 이는 개인이 사회속에서 기능적으로 적응함에 있어서 정서를 단순히 표현하고 억제하는 정서표현의 차원에 중점을 두기보다 정서를 표현하고자 하는 욕구에 중점을 두어야 한다는 점을 시사한다(Pennebaker, 1985). 즉, 정서표현 자체보다 정서표현에 대한 욕구가 있지만 다른 목적과 사회규범을 이유로 표현되지 못하거나 정서표현에 대한 욕구가 사회적 맥락에 맞지 않게끔 표출되는 것이 신체적·심리적 문제를 발생시킨다는 것이다.

2) 자기방어적 양가성

앞서 살펴보았듯이, 인간이 정서표현을 억제하는 것 자체가 부적응적이라는 것보다는 정서를 표현하고자 하는 욕구를 억제하며 일어나는 심리 내적인 갈등이 심리적 건강에 더 부정적인 영향을 미친다(Pennebaker, 1985). 이러한 이면의 심리 내적 갈등을 정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)이라고 하며, 정서를 표현하고자 하는 욕구가 있지만 이를 억제하고, 표현하고자 하는 욕구와 그렇지 않은 욕구 사이에 갈등이 일어나는 것으로 정의내릴 수 있다(King & Emmons, 1990). 정서표현 갈등을 겪는 사람은 타인으로부터 도움과 지지를 받을 수 없다고 생각하며, 친밀감에 대한 두려움이 있어 주변 사람들에게 친밀한 감정을 표현하지 않는다. 따라서 이들은 원만한 대인관계 상호작용이 어렵고, 주변 사람들의 지지를 있는 그대로 받아들이지 못하여 자신이 지지를 적게 받는다고 해석한다(오충광, 정남운, 2007).

문화적 차이에 따라 정서표현 양가성을 경험하는 정도가 다르다(King & Emmons, 1990). 집단주의적 성향의 동양 문화권이 개인주의적 성향의 서양 문화권보다 정서표현 양가성을 더 많이 경험한다고 한다(Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P., 2005). 따라서 집단주의 문화권인 한국 사회에서도 사람들은 정서표현 양가성을 많이 경험할 것이라고 예측해볼 수 있다. 높은 정서표현 양가성은 심리적으로, 대인관계적으로 대체로 부정적 영향을 미치지만 모든 문화권에서 역기능적인 것은 아니며, 동양 문화권에서는 정서표현 양가성과 삶의 만족 사이의 상관관계는 유의미하지 않았다(Chen, S. X. et al., 2005).

이러한 문화적 배경에 따른 정서표현양가성의 기능적 차이에 주목하여 최해연과 민경환(2007)은 한국판 정서표현 양가성 척도를 타당화하는 과

정에서 정서표현 양가성을 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 두 하위변인으로 구분하여 설명하였다. 자기방어적 양가성은 거절 또는 배척에 대한 두려움으로 인해 정서표현에 갈등을 느끼는 것으로 자기방어적 양가성이 높은 경우 정서표현을 억제하고 정서경험을 회피하려는 경향이 있다. 반면, 관계관여적 양가성은 자신이 표현하고자 하는 정서가 타인에게 어떠한 영향을 줄 것인지 고려하는 것으로 대인관계에서 발생할 수 있는 문제를 예방하는 기능을 할 수 있으며, 관계관여적 양가성이 높은 사람들은 자기방어적 양가성이 높은 사람들보다 정서경험에 대한 회피 성향이 낮다고 밝혀졌다(최해연, 민경환, 2007).

최해연(2008)에 따르면, 자기방어적 양가성은 감정표현의 ‘불능’, 관계관여적 양가성은 ‘자제’의 개념과 관련된다. 상대에게 거절당하는 상황에 대한 두려움으로부터 자신을 안전하게 보호하기 위해 정서표현을 ‘할 수 없는’ 자기방어적 양가성과 사회적 관계에서 느끼는 정서적 불편감을 사회적 상황에서 수용될 수 있도록 ‘조절’하는(김진이, 김향숙, 2016) 관계관여적 양가성은 서로 구분되는 특징을 가진다.

최해연과 민경환(2007)의 연구에서 AEQ-K의 하위차원을 나누어 적응과의 관계를 살펴보았을 때, 심리증상(BSI)의 전반적 심각도 지수를 비롯한 신체화, 강박증, 대인간 민감성, 우울, 불안, 적대감, 공적 불안, 피해망상, 정신증의 심리증상들과 정서표현에 대한 양가성과 관련성은 대부분 자기방어적 양가성에 의해 설명되었다. 반면, 관계관여적 양가성은 강박증, 우울과 대인관계예민성에서 약한 정적인 관계를 보일 뿐, 다수의 심리증상과 유의미한 관련성을 보이지 않았다. 따라서 정서표현에 대한 관계관여적 양가성보다 자기방어적 양가성이 심리적 건강 및 적응과 유의미한 관련성이 있다고 볼 수 있다.

2. 이성관계 만족

1) 이성관계 만족

Erikson(1998)에 따르면, 사람들과 친밀한 관계를 맺는 것은 초기 성인기에 성취해야 할 중요한 발달과업 중 하나이다. 사람들과의 상호작용 속에서 형성하는 관계 중 이성관계는 특히 깊은 친밀감을 경험할 수 있는 대표적인 관계로, 청소년기에서 성인기로 넘어가는 대학생 시기에 많은 대학생들은 이성교제 및 연애를 시작한다(성정아, 홍혜영, 2014). 대학생의 이성교제 경험은 가족과 친구와 맺는 대인관계보다 밀착되어 있어 초기 성인기의 친밀감 형성에 중요한 영향을 미친다. 이성관계를 친밀하게 유지하는 것은 생활 전반의 정신건강과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다(Whisman & Baucom, 2012). 또한, 대학생 시기의 이성교제를 통해 자기이해를 증진시킬 수 있고, 자기평가를 할 수 있으며, 대인관계 및 사회적 기술을 습득할 수 있는 기회를 마련할 수 있다는 점에서 긍정적이다. 하지만, 이성교제를 하는 연인이 항상 긍정적인 경험을 하는 것은 아니며, 갈등적 상황에 놓이게 되어 타인에 대한 불신이나 관계에서의 실패에 대한 부담감 등 여러 가지 심리적 문제들이 발생하게 된다(차승희, 1993). 또한, 이러한 심리적 문제가 심각해지면 자살 및 자살사고로 이어질 수 있고, 심리적 문제뿐만 아니라 데이트폭력, 이별범죄 등과 같은 사회적 문제까지도 발생하기도 한다(Kazan, Callear, & Batterham, 2016).

관계에서 개인이 느끼는 만족은 이성관계를 유지하고 발전시켜나가는 데 중요한 요소이다. 이성관계 만족이란 이성관계에서 내리는 주관적 평가로, 관계에서 느끼는 긍정적 정서를 말한다(홍대식, 1998). 이성관계에

서 만족이 높은 사람들은 연인 간에 서로 독립된 자아를 통해 상호작용하며 서로 존중하고 인정하여 갈등 발생 확률이 적은 장점이 있다(Peterson, 1983). 반면, 이성관계에서 만족이 낮으면 서로에 대한 기대 불일치로 인해 갈등이 발생하여 불안, 우울 및 낮은 자존감을 경험하게 된다(Peterson, 1983). 이성관계는 정서(Le & Agnew, 2001), 심리적 건강(Powers et al., 2006), 삶의 만족도(Parick et al., 2007)에 영향을 주기에 이성관계에 있어 만족이 높아짐은 곧 개인의 삶 전반에 있어 만족을 높이는 데 도움을 준다고 할 수 있다.

2) 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도

서로에 대한 정서적 개입이 많은 이성관계일수록 관계 만족도가 증가한다(Sanderson & Cantor, 1997). 하지만, 정서표현에 대한 갈등적 특성을 지니고 있는 사람들은 자신이 느낀 친밀감 뿐만 아니라 부정적 정서도 드러내는 것을 두려워한다(Emmons & Colby, 1995). 정서표현양가성과 관계만족에 대한 연구들에서 대학생 중 정서표현양가성이 높은 집단은 정서표현양가성이 낮은 집단에 비해 더 낮은 대인관계 만족도를 보였다. 강소영(2009)에 따르면, 특히 자기방어적 양가성은 일반적인 대인관계 만족도와 친구 관계 만족도를 유의하게 예측했다. 또한, 불안정 애착이 긍정적 대인관계에 미치는 효과에서 자기 방어적 양가성은 부분매개하는 것으로 나타났으나, 관계관여적 양가성은 매개효과를 보이지 않았다(김용희, 2012). 정서를 표현함으로써 자신이 상처를 받을 것에 대한 두려움으로 정서표현을 억제하는 자기방어적 양가성의 경우에는 관계에 있어 갈등을 유발할 수 있지만, 관계관여적 양가성의 경우 상대와의 관계유지를 위한 선택적 결정이기에 갈등 유발을 일으키지 않을 수 있다.

특히, 대인관계 상황 중 이성관계는 일반적인 대인관계와 다른 측면을 지니고 있다. 친밀하게 서로의 감정을 주고받으며, 많은 시간을 함께 보내며 공유한다. 하지만, 적절한 정서 표현에 어려움을 겪는 사람은 내적인 긴장상태에 자주 놓여 문제해결에 어려움을 겪으며 다른 사람의 지지가 부족하게 되어(Mongrain & Vattese, 2003) 파트너와의 관계에서 낮은 만족감을 보고할 수 있다. 선행연구들은 일관되게도 자기방어적 양가성과 이성관계 만족과의 직접적인 연관을 밝혀냈지만, 관계관여적 양가성은 그렇지 않았다. 윤수지(2014)와 조영원(2017)의 연구에서도 자기방어적 양가성은 이성관계 만족도와 유의미한 부적 상관을 보였으나, 조영원(2017)의 연구에서 밝힌 바 있듯이 관계관여적 양가성이 높을 경우 타인과의 관계를 위해 정서표현은 억제 가능하며 긍정적 갈등해결전략을 활용해 관계에서 이성관계만족이 높아진다는 결과는 관계관여적 양가성과 이성관계 만족의 관계는 매개변인과 함께 고려되어야 함을 보여준다. 정서표현양가성의 하위변인 중 자기방어적 양가성은 이성관계 만족도에 부정적 영향을 미치는 공통적인 요인으로 확인되었지만, 관계관여적 양가성은 매개변인에 따라 달라질 수 있음을 시사한다.

3. 인지적 정서조절전략

1) 정서조절

삶을 살아가면서 경험하는 정서는 무척 다양하다. 인간은 행복감, 기쁨, 즐거움 등의 정적 정서를 느끼기도 하며, 때에 따라서 슬픔, 좌절감, 분노 등과 같은 부정 정서를 느끼기도 한다. 정적 정서만 느끼며 살아갈

수도 없고, 인생의 과정에서는 부정 정서를 느낄 수 밖에 없는 상황이 존재한다. 하지만, 이러한 부정 정서를 유발하는 상황에서 과도하게 부정 정서를 느끼거나 상황이 끝나고 시간이 지나서도 이러한 부정 정서를 비슷한 강도 혹은 일상생활이 어려울 정도로 느낀다면 정서조절에 실패한 것으로 판단될 수 있는데, 이 경우에 심리사회적 문제, 더 나아가 정신장애와 같은 병리적 문제가 발생한다(김창대, 2019). 즉, 정서조절은 인간 생활의 생리적, 사회적, 행동적 방면에 걸친 넓은 영역에서 작용한다. 개인 내적 심리적 건강과 대인관계의 형성 및 유지, 그리고 학업이나 직업적 성취와 같은 다양한 요소들에 영향을 미치는 정서조절은 안정적으로 삶을 살아가고 사회에 적응하기 위한 필수조건이며, 이러한 정서조절에 어려움을 겪을 시에는 정신병리적인 문제를 겪을 가능성이 높다(Gross & Jazaieri, 2014).

정서조절에 대한 연구가 활발히 진행되어 온 것은 1980년대부터이며, 정서조절에 대해 학자들이 내린 정의를 살펴보자면 다음과 같다.

정서조절을 Kopp(1989)는 긍정정서와 부정정서 사이의 균형과 조화라고 정의내렸고, Westen(1994)은 유쾌한 정서를 최대한 하고, 불쾌한 정서를 최소로 하는 의식적이고 무의식적인 과정으로 개념화하였다. 전자의 정의는 정서가 정적이든, 부정적이든 상관없이 과하면 일정 수준으로 유지하기 위한 과정으로서의 정서조절을 말하는 반면, 후자는 부정 정서를 감소시키고 정적 정서를 증가시키는 과정으로서의 정서조절을 의미한다. 그러나, Westen(1994)의 정의는 조증과 같은 정신병리가 존재하며, 최근 강조되고 있는 정서의 기능성의 측면에서 적절치 않은 것으로 간주된다(이지영, 권석만, 2006). Cole 등(1994)은 사회적 맥락에 맞게 유연하고 적응적인 방식으로 정서 패턴과 반응을 수정하고 변화시키는 과정이라고 정의내렸으며, Campos, Mumme, Kermonian과 Campos(1994)는 정

서조절이 감각수준, 인지적 수준, 행동적 수준에서 일어난다고 주장하였다. Gross(1998)는 정서조절이 무슨 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현하는지에 대해 사람들이 거치는 단계라고 하였다. 이렇듯, 정서조절에 대한 개념은 학자들마다 그들의 강조점에 따라 차이가 있다.

2) 인지적 정서조절전략

인지적 정서조절전략(Cognitive Emotion Regulation)은 Garnefski, Kraaij 와 Spinhoven(2001)에 의해 개발된 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotional Regulation Questionnaire: CERQ)에서 사용된 개념으로, 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 것을 의미한다(Garnefski et al., 2001).

Garnefski 등(2001)은 정서를 조절하는 데 유용한 인지적 정서조절전략 9가지를 제안하였다. 이는 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략으로 구분된다. 먼저, 적응적 정서조절전략에는 수용(acceptance), 해결중심사고(refocus on planning), 균형 있게 바라보기(putting into perspective), 긍정적 재초점(positive refocusing), 긍정적 재평가(positive reappraisal)가 있으며, 부적응적 정서조절전략에는 자기 비난(self-blame), 타인비난(other-blame), 반추(rumination), 파국화(catastrophizing)가 해당된다.

수용은 어떤 경험, 사건이 긍정적이든 부정적이든 관계없이 자신의 경험으로 받아들이는 전략을 뜻한다. 해결중심사고는 앞으로 부정적 사건을 어떻게 조절하고 다음에 어떤 단계를 밟아갈지 구체적으로 생각하는 전략이다. 균형 있게 바라보기는 다른 사건과 비교해서 상대성을 강조하거나 현재 사건의 심각성을 덜도록 관점 전환을 돕는 방법이다. 긍정적

재초점은 실제 사건을 생각하는 대신에 즐겁고 유쾌한 생각을 하도록 도와 사건과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각하거나 기분 좋은 것을 생각해보도록 하는 방법이다. 마지막으로, 긍정적 재평가는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적 측면이나 의미를 찾아내는 생각을 하도록 돕고, 그 일로 인해 자신이 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라 생각하도록 촉진하는 전략이다.

자기비난은 어떤 경험이든 스스로를 비난하는 생각을 하는 전략이다. 타인 비난은 자신에게 벌어진 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각하거나 남들이 잘못된 점을 생각하도록 만드는 방법이다. 반추는 부정적 사건과 연관된 감정을 되짚어 생각하거나 관련된 생각과 감정에 빠져있도록 만드는 전략이다. 마지막으로, 과묵화는 경험의 공포스러운 면을 강조하면서 자신이 다른 사람들보다 훨씬 나쁜 경험을 했다는 생각을 하게 하거나 자신의 경험을 최악으로 여기도록 만드는 방법이다.

적응적 정서조절전략의 사용은 일상 속의 다양한 부정적 사건을 맞닥뜨렸을 때, 기능적으로 적응하도록 도와주며, 대인관계갈등 측면에서도 유연한 대처가 가능하도록 한다(Mennin et al., 2002). 하지만, 부적응적 정서조절전략의 사용은 정신병리적 문제와 정적 상관을 나타내며, 적응과 대인관계에 부적 영향을 미친다(이지영, 2010). 다른 연구에서도 적응적 정서조절의 사용은 심리적 안녕감과 적응적 대처, 대인관계에 긍정적 기여를 하지만, 부적응적 정서조절의 선택은 우울과 불안을 일어나게 하며 개인의 심리적 안녕감, 대인관계 적응과 대처 등에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타난다(Garnefski et al., 2001). 국내의 연구에서도 부정적 정서 조절을 효과적으로 할 수 있는 능력에 따라 친밀한 관계에서의 만족도가 다르며(이지혜, 2012), 정서조절 전략이 친밀한 관계 내에서의 만족도에 영향을 미치게 될 것으로 예상해볼 수 있다.

3) 자기방어적 양가성과 인지적 정서조절전략

자기방어적 양가성은 정서를 표현했을 때 자신이 상대에게 거절당할 것에 대한 두려움으로 인해 정서표현에 있어 갈등을 겪는 것을 의미한다. 따라서 자기방어적 양가성은 ‘거부민감성’의 개념과 일맥상통하며, 다음과 같은 선행연구들을 통해 지지된다. 거부민감성이 높은 사람들은 거부를 피하고 대인관계에서 갈등을 일으키지 않기 위해 자신의 생각이나 감정을 더 많이 억제(Impett, Gable, & Peplau, 2005), 자기표현을 억제하는 경향이 있다(Downey & Feldman, 1996). 그리고 박혜련(2011)의 연구에서 거부민감성이 높은 대학생일수록 자신의 내면에서 경험하는 감정을 덜 표현하는 것으로 나타났고, 최연숙(2015)의 연구에서도 거부민감성이 정서표현양가성에 영향을 주는 것이 밝혀졌다. 특히, 정지혜(2013)의 연구에서는 거부민감성이 정서표현양가성의 하위 요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 중 자기방어적 양가성과 더 높은 상관을 보인 것으로 나타났다.

거부민감성과 인지적 정서조절전략과의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 거부민감성(Rejection Sensitivity)은 거부 반응을 초조하게 예측하고 인식하는 경향이며, 개인이 기대치를 형성하고 대인관계 정보를 해석하며 대인관계 단서에 대응하는 방식에 영향을 미치는 인지-정서-정보처리의 틀로 개념화될 수 있다(Downey & Feldman, 1996). 정서적 자극의 사회적 맥락과 거부민감성이라는 기질적 요인은 청소년의 정서조절에 영향을 미쳤다(Silvers, McRae, Gabrieli, Gross, Remy, & Ochsner, 2012). 또한, 장성미(2016)의 연구에서, 거부민감성과 대인관계 유능성 사이에서 적응적 인지적 정서조절전략은 매개효과를 가지며, 적응적 전략 중 특히

긍정적 재평가가 대인관계 유능성에 가장 큰 영향력을 미쳤다. 즉, 거부민감성이 높은 사람은 적응적 인지적 정서조절전략을 더 사용하기 힘들고, 그렇기에 대인관계 유능성이 떨어진다. 위의 연구결과들 통해 자기방어적 양가성과 적응적 인지적 정서조절전략과의 관계를 유추해볼 수 있다.

또한, 인지적 정서조절전략이 정서표현 양가성으로부터 영향을 받을 수 있다는 국내 여러 연구결과들이 존재한다. 정서표현 양가성이 높은 사람은 문제가 발생했을 때 회피하고 부정적인 역기능적 대처방식을 사용하며(이현아, 2011), 적응적 방어기제와 적극적인 대처방식은 잘 사용하지 않는다(김우석, 2004). 또한, 박근아(2017)의 연구에서도 정서표현 양가성이 적응적 인지적 정서조절전략에 부적인 영향을 미친 반면, 부적응적 인지적 정서조절전략에는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 선행연구들은 정서표현 양가성을 적게 경험할수록 직접적인 문제 해결방식을 사용하고, 스트레스 요인의 긍정적인 측면을 더 강조해서 받아들이는 것을 의미하며, 정서표현 양가성을 많이 경험할수록 직접적으로 문제를 해결하기보다는 피하거나 부인하며 다른 사람의 잘못으로 돌리는 경향을 보인다는 것을 의미한다.

엄정은(2010)은 동기적 관점에서 정서표현 양가성을 정의하고 인지적 정서조절전략과의 관계를 밝혔다. 이 연구에서는 정서표현 양가성의 동기를 개방형 질문을 사용하여 자기방어적, 관계관여적 차원으로 나누었으며, 이 두 동기에 따라서 인지적 정서조절전략이 달라지는지 알아보고자 하였다. 그 결과, 자기방어적인 사람보다 관계관여적인 양가성을 지닌 사람이 적응적 정서조절전략을 유의미하게 많이 사용하였으며, 부적응적 정서조절전략의 경우 반대의 결과가 나타났다. 즉, 사람들이 정서표현에 대한 양가성을 경험한 이유가 원만한 관계를 유지하고 타인을 배려하는

차원에서 비롯된 것인지 혹은 거절에 대한 두려움이나 자신의 부족한 모습을 감추고자 하는 이유에서 비롯된 것인지에 따라 정서를 조절하는 전략이 달라질 수 있다는 것이다.

이현주(2019)의 연구에서 정서표현 양가성과 인지적 정서조절전략의 두 하위요인과의 상관을 살펴본 결과, 적응적 인지적 정서조절전략과는 자기방어적 양가성만 유의한 부적 상관이 있었고, 관계관계적 양가성과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이는 정서표현 양가성의 동기와 상관없이 정서표현 양가성만 높으면 적응적인 정서조절전략을 잘 사용하지 않는다고 한 선행연구들의 결과와는 차이가 있었다.

4) 인지적 정서조절전략과 이성관계 만족도

정서조절전략은 타인과의 관계형성과 상호작용에서 개인이 지나치게 정서적으로 각성되는 것을 조절하기 때문에(Shields & Cicchetti, 1998) 대인관계 영역에서 그 중요성이 인정되어 왔다.

인지적 정서조절전략과 이성관계 만족도에 관한 선행연구를 살펴보면, Fitness(2001)는 정서적으로 불안정하고 충동적인 사람들은 정서조절을 적절하게 하지 못하게 되어 이성관계에서 파트너로 선호되지 않으며, 정서표현을 적절히 잘 하는 사람일 경우 이성관계에서 더욱 행복한 관계를 맺는다고 하였다. 이지혜, 채규만(2012)의 연구에서는 부적 정서를 조절함에 있어 효과적으로 처리할 수 있는 능력에 따라 친밀한 관계의 만족도에 차이가 나타나게 된다고 보고하였다.

이설아, 박기환(2013)의 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략이 이성관계만족과 정적 상관을 보였으며, 이는 안정적인 애정관계 지속에 정적인 영향을 미치게 된다고 한 반면, 부적응적인 인지적 정서조절전략은

이성관계 만족도와 부적상관을 보였으며, 원만한 이성관계 지속에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 이와 맥을 같이 하여 황여주(2013)의 연구에서도 적응적인 인지적 정서조절전략과 이성관계 만족도가 정적상관이 있는 것으로 나타났고, 이러한 결과는 적응적 정서조절전략이 정적 정서를 유발하고 부적 정서를 낮춰 이성관계 만족을 향상시킬 수 있는 것으로 보았다.

위와 같은 연구결과들은 인지적 정서조절능력이 직간접적으로 대인관계에 영향을 미치고, 적응적으로 정서를 조절하는 것이 이성관계 만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울, 경기 및 경북 소재 대학에 재학 중인 대학생과 대학원생들 중 현재 이성교제를 하고 있는 사람들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구에 참여한 대학생 및 대학원생은 총 271명이었으며, 성별은 남자 75명, 여자 196명이었으며, 학력은 대학생 234명, 대학원생 37명이었다. 연령은 20세에서 33세($M=23.73$, $SD=2.532$)까지 분포하였다. 설문 참여자의 일반적 특성은 다음과 같다.

<표1> 설문 참여자의 일반적 특성 (N=271)

	구분	N	백분율
성별	남	75	27.68
	여	196	72.32
학력	대학생	234	86.35
	대학원생	37	13.65
교제 기간	6개월 미만	97	35.79
	6개월 이상 - 1년 미만	58	21.4
	1년 이상 - 2년 미만	53	19.56
	2년 이상	63	23.25

2. 연구 도구

한국판 정서표현 양가성 척도 (Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ-K). King과 Emmons(1990)가 정서표현에 관한 갈등 정도를 측정하기 위해 개발한 질문지로, 최해연, 이동귀와 민경환(2006)가 번역 및 역번역 과정을 통해 번안하고, 최해연과 민경환(2007)이 국내의 문화적 맥락에 맞게 타당화하였다. 총 24개의 문항으로 이루어져 있으며, 자기방어적 양가성 14문항, 관계관계적 양가성 10문항으로 구성되어 있다. 28문항으로 이루어진 원척도에서 요인분석 후 다수 요인과 상관을 보이거나 요인부하량이 .30 이하인 4문항을 제거하여 최종적으로 번안하였다. 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 총점의 범위는 24점에서 120점으로 점수가 높을수록 정서표현에 대한 양가성을 많이 느끼고 있는 것을 의미한다. 본 연구는 정서표현 양가성의 2가지 하위요인 중 자기방어적 양가성에 해당하는 문항만을 선택하여 사용하였다. 최해연과 민경환(2007)의 연구에서 총 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었고, 자기방어적 양가성은 .89, 관계관계적 양가성은 .78로 나타났다. 본 연구에서 자기방어적 양가성에 해당하는 14문항의 내적 합치도는 .86으로 나타났다.

이성관계 만족도 척도. Snyder(1979)가 개발한 결혼 만족도 검사(Marital Satisfaction Inventory, MSI)를 권정혜와 채규만(1999)이 한국의 문화적 맥락에 맞게 번안하고 수정하고, 유소영(2000)이 미혼 남녀의 이성교제에 적합한 표현으로 수정한 후 이를 최종적으로 이복동(2000)이 요인분석을 통해 추출한 문항을 사용하였다. 총 4개의 하위척도이며 41문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 전반적 만족(16문항), 정서적 의사소

통 만족(7문항), 문제해결 의사소통 만족(12문항), 공유시간 만족(6문항)으로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 이성관계 만족도가 높은 것을 의미한다. 이복동(2000)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 전반적 만족 .90, 정서적 의사소통 만족 .74, 문제해결 의사소통 만족 .85, 공유시간 만족 .74로 나타났으며, 본 연구에서는 전체 내적 합치도는 .73으로 나타났다.

한국판 인지적 정서조절전략 척도 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: K-CERQ). Garnefski 등(2001)이 부정적 스트레스 사건을 경험하고 난 후에 정서조절을 위한 인지적 전략을 얼마나 사용하는지 알아보기 위해 개발한 질문지로, 안현의 등(2013)이 한국어로 번안 및 타당화하였다. 총 36문항으로 이루어져 있으며, 크게 적응적 인지적 정서조절전략(19문항)과 부적응적 인지적 정서조절전략(16문항)의 두 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략만 사용하였고, 적응적 인지적 정서조절전략은 '긍정적 재초점', '긍정적 재평가', '균형있게 바라보기', '해결중심사고', '수용'이라는 5가지 하위요인으로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도(1=거의 그렇지 않다, 5=거의 항상 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스 사건을 경험하고 나서 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용함을 뜻한다. 안현의 등(2013)의 연구에서는 총 내적 합치도(Cronbach's α)가 .84, 각 하위요인의 내적 합치도는 긍정적 재초점 .89, 긍정적 재평가 .89, 균형있게 바라보기 .63, 해결중심사고 .84, 수용 .69이었고, 본 연구에서는 총 내적 합치도는 .75, 각 하위요인의 내적 합치도는 긍정적 재초점 .86, 긍정적 재평가 .83, 균형있게 바라보기 .67, 해결중심사고 .82, 수용 .56으로 나타

났다.

3. 연구 절차

본 연구의 연구 참여자 모집은 학내 커뮤니티 사이트를 통해 온라인으로 2020년 5월 4일부터 5월 30일까지 이루어졌으며 연구 설명 및 설문 실시까지는 약 5분-10분이 소요되었다. 성실하게 응답한 총 271명의 데이터가 분석자료로 사용되었다.

4. 자료 분석

본 연구에서는 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 25.0에서 다음과 같은 방법으로 통계 분석을 실시하였다.

첫째, 자기방어적 양가성, 이성관계 만족도, 적응적 인지적 정서조절전략에 대한 기술통계 및 상관분석을 실시하였다.

둘째, Andrew F. Hayes의 프로세스 ‘모델4’를 사용하여 적응적 인지적 정서조절전략이 이성관계 만족도에 미치는 자기방어적 양가성의 영향을 매개하는지 알아보았다.

IV. 연구결과

1. 주요변인 기술통계 및 변수 간 상관관계

본 연구에 참여한 271명의 대학생 및 대학원생을 대상으로 자기방어적 양가성, 이성관계 만족도, 적응적 인지적 정서조절전략의 평균과 표준편차, 최소값, 최대값, 왜도, 첨도를 확인하였고, 결과는 <표1>와 같다. 본 연구에서 왜도와 첨도의 분석결과, 왜도와 첨도의 기준치가 각각 ± 2.0 , ± 7.0 이하로 나타나 주요변인들의 정규성 검증을 만족하였다 (Curran, West, & Finch, 1996).

다음으로 선정된 변인들의 관계를 파악하기 위해 자기방어적 양가성, 이성관계 만족도, 적응적 인지적 정서조절전략 간에 Pearson 상관분석을 실시하였다. 주요변인들의 상관분석 결과는 <표2>와 같다.

<표2>를 보면 자기방어적 양가성, 이성관계 만족도, 적응적 인지적 정서조절전략은 $r = -.454 \sim .264$ 의 범위로 상관이 나타난다. 자기방어적 양가성은 이성관계 만족도와 유의한 부적 상관($r = -.454$, $**p < .01$)이 있었고, 적응적 인지적 정서조절전략과도 유의한 부적 상관($r = -.235$, $**p < .01$)이 있었다. 그리고, 적응적 인지적 정서조절전략은 이성관계 만족도와 유의한 정적 상관($r = .264$, $**p < .01$)이 있었다.

<표2> 주요변인의 기술통계

구분	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도
자기방어적 양가성	3.05	.65	1.00	4.86	-.10	-.03
이성관계 만족도	3.54	.59	1.85	4.90	.06	-.50
적응적 인지적 정서조절전략	3.58	.53	1.79	4.79	-.44	.26

<표3> 주요변인의 상관관계

	1	2	3
1. 자기방어적 양가성	1	-.454**	-.235**
2. 이성관계만족도		1	.264**
3. 적응적 인지적 정서조절전략			1

2. 가설 검증

1) 회귀분석 결과

<표4> 회귀분석 결과

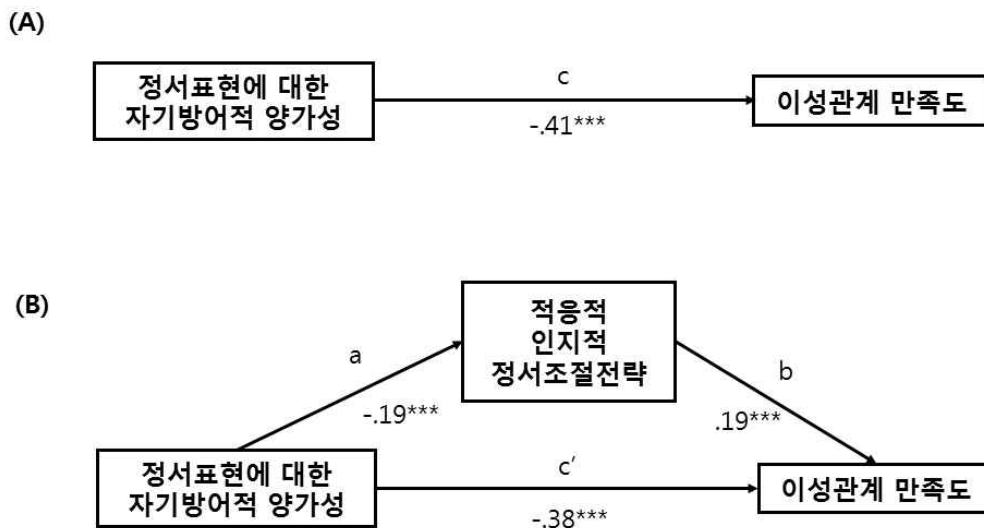
구분	β	Se	t
자기방어적 양가성 → 적응적 인지적 정서조절전략	-.24	.05	-3.97**
적응적 인지적 정서조절전략 → 이성관계 만족도	.17	.06	3.00**
자기방어적 양가성 → 이성관계 만족도	-.41	.05	-7.48**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

<표4>를 보면, Andrew F. Hayes의 프로세스 ‘모델4’를 사용하여 변인 간 인과관계를 분석한 결과는 다음과 같다. 자기방어적 양가성이 적응적 인지적 정서조절전략에 미치는 영향의 β 값은 -.24로 유의수준 .01에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 적응적 인지적 정서조절전략이 이성관계 만족도에 미치는 영향의 β 값은 .17로 유의수준 .01에서 유의미한 영향이 있었다. 그리고 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향의 β 값은 -.41로 유의수준 .01에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도 간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 전체 매개효과는 통계적으로 유의미하였다.

2) 매개효과 분석

<그림1>를 보면, Andrew F. Hayes의 프로세스 ‘모델4’를 사용하여 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다. 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도 간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 갖는 간접효과는 -.04로 나타났다. 경로 c' 가 0이면 완전 매개, 경로 c' 가 경로 c 보다 작다면 부분매개이다. <그림1>을 보았을 때, c 와 c' 의 비표준화계수값을 비교해 보면 경로 c' 가 -.38, 경로 c 가 -.41로 경로 c 가 c' 보다 큰 것을 알 수 있다. 이렇듯 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과는 부분매개임을 알 수 있다. 또한, 이러한 매개효과는 95% 부트스트랩 신뢰구간에서 LLCI -.08, ULCI -.01로 ‘0’이 포함되어 있지 않아 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다.



<그림1> 매개효과모형

V. 논의

1. 요약

본 연구에서는 대학생 및 대학원생을 대상으로 이성관계 만족도에 자기방어적 양가성이 영향을 미치는 과정을 어떤 매개변인이 더 잘 설명해주는지를 알아보고자 하였다. 이 때 자기방어적 양가성이라는 정서표현에 대한 개인 내적인 갈등적 역동이 일어나는 과정에서 발생하는 정서조절에 대한 방식 중 인지적 정서조절전략, 그 중에서도 ‘적응적 인지적 정서조절전략’을 매개변인으로 설정하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기방어적 양가성은 이성관계 만족도와 유의한 부적 상관($r = -.454$, $**p < .01$)이 있었고, 적응적 인지적 정서조절전략과도 유의한 부적 상관($r = -.235$, $**p < .01$)이 있었다. 그리고, 적응적 인지적 정서조절전략은 이성관계 만족도와 유의한 정적 상관($r = .264$, $**p < .01$)이 있었다.

둘째, Andrew F. Hayes의 프로세스 ‘모델4’를 사용하여 변인 간 인과관계를 분석한 결과는 다음과 같다. 자기방어적 양가성이 적응적 인지적 정서조절전략에 미치는 영향의 β 값은 $-.24$ 로 유의수준 $.01$ 에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 적응적 인지적 정서조절전략이 이성관계 만족도에 미치는 영향의 β 값은 $.17$ 로 유의수준 $.01$ 에서 유의미한 영향이 있었다. 그리고 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향의 β 값은 $-.41$ 로 유의수준 $.01$ 에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도 간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 전체 매개효과는 통계적으로 유의미하였

다.

셋째, Andrew F. Hayes의 프로세스 ‘모델4’를 사용하여 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다. 자기방어적 양가성과 이성관계 만족도 간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 갖는 간접효과는 $-.04$ 로 나타났다. 이렇듯 자기방어적 양가성이 이성관계 만족도 사이에 적응적 인지적 정서조절전략이 미치는 영향은 95% 신뢰구간에서 LLCI $-.08$, ULCI $-.01$ 로 ‘0’이 포함되어 있지 않아 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다.

2. 연구의 의의 및 시사점

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 개인적 관점에서의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 자기방어적 양가성이라는 개인 내적인 갈등적 역동은 사람이 나도 모르게 어쩔 수 없이 하게 되는 비의도적인 자동적 반응이다. 또한, 타인과의 관계를 맺을 때 상대방이 자신을 어떻게 볼지, 상대방에게 거절당할지도 모른다는 두려움의 개념을 내포하고 있는 자기방어적 양가성이라는 특성을 가지는 사람은 정서를 표현할 때 어려움을 겪을 수밖에 없다. 이러한 특성을 가진 사람들은 이성관계를 맺으면서 갈등 상황과 같은 부정적 스트레스 사건이 발생했을 때 유발되는 정서, 특히 부정 정서를 상대방에게 적절히 표현하기 어려워한다. 이 때, 적응적 인지적 정서조절전략은 갈등 상황을 적응적으로 해석하는 방식으로서 기능할 수 있으며, 이는 자기방어적 양

가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향에 매개요인으로 작용할 수 있다. 즉 자기방어적 양가성으로 인한 정서표현에서의 심리적 갈등이 존재하는 사람에게 있어 이성관계에서의 갈등은 발생했다는 사실 자체보다 이미 발생한 갈등을 어떻게 해석하고 해결하는지가 중요할 수 있다는 점을 시사한다.

둘째, 상담 장면에서의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 대학상담센터에 방문하는 대학생 및 대학원생 중 정서표현에 대한 어려움으로 인한 이성관계 문제에 대해 호소하는 학생들에게 적응적 인지적 정서조절전략이라는 인지적 개입에 관한 필요성을 시사한다. 대학생 및 대학원생 시기는 성인 초기 발달 단계로서 Erikson(1959)은 이러한 초기 성인기에 주변 사람들과 친밀감을 형성하는 것을 주요한 발달과업으로 제시하였다. 특히, 성인 초기에 맺는 대인관계 중 연애 관계는 대학생 및 대학원생의 삶에 있어 많은 부분을 차지하며, 연애 관계에서의 경험으로 자기 자신과 타인에 대한 이해를 확장시킨다. 따라서, 자기방어적 양가성을 경험하는 사람일수록 이성관계에 만족하는 데 어려움이 있기 때문에 이들의 이성관계 만족을 향상시키기 위해서는 상담 장면 내에서 적응적 인지적 정서조절전략을 다루는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다. 자기방어적 양가성이 높은 초기 성인기의 대학생 및 대학원생의 경우 정서표현이 중요한 관계인 이성관계에서 자신의 파트너와의 전반적인 관계 만족도가 떨어질 수 있다. 그리고 자신이 거부당할 것에 대한 두려움으로 인해 정서표현을 어려워하는 사람들은 정서를 인지적으로 조절하는 데 있어 적응적 전략을 사용하지 않고 어려움을 겪고 있을 가능성이 높으므로 인지적 정서조절전략의 사용에 대한 다양한 개입 방안을 다룰 필요가 있다. 특히, 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 수용, 인지적 재초점, 인지적 재평가, 해결중심사고, 균형있게 바라보기 등과 같은 적응적 전략을 다루

고, 이를 상담에서 연습해볼 수 있다.

셋째, 연구 측면에서의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 기존 연구에서는 정서표현양가성을 두 하위요인으로 구분하지 않고 정서표현양가성 자체와 이성관계 만족도를 살핀 연구들이 있었지만, 자기방어적 양가성에 초점을 두고 매개효과를 살핀 연구들은 없었다. 본 연구를 통해 정서표현양가성을 정서표현 동기에 따라 구분하여 두 가지 하위요인 중에서도 심리적 건강에 더욱 역기능적인 자기방어적 양가성에 초점을 맞추어서 이성관계 만족도에 미치는 영향을 살펴보고, 이를 상담 장면에서 어떤 전략을 취하면 좋을지에 대해 초기 성인기인 대학생 및 대학원생에게 가장 적절하다고 판단한 ‘인지적 정서조절전략’의 매개효과를 살펴보았다는 데에 의의가 있다. 즉 정서표현과 정서조절은 서로 밀접한 관련이 있으며, 인지적 정서조절전략의 사용이 이성관계 만족도를 높이는데 중요한 요인이 될 수 있음을 밝혔다.

3. 연구의 제한점 및 추후 연구 제언

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구대상의 측면에서 여자 대학생 및 대학원생이 차지하는 비율이 72%로 치우쳐져 있다. 남여 대학생 및 대학원생의 위와 같은 비율을 보았을 때, 전체 대학생 및 대학원생들을 대변한다고 보기에 무리가 있을 수 있다. 따라서 여자 대학생 및 대학원생에 초점을 맞추거나 남자 대학생 및 대학원생을 더 많이 포함한 표집을 실시하여 본 연구를 검증해 볼 필요가 있다.

둘째, 대학원생을 포함하지 않고 대학생만 포함한 표본으로 연구대상을 설정하여 초점화한 결과를 살펴볼 수 있다. 전체 표본에서 대학생의 비율이 86.35%로 치우쳐 있다. 대학생과 대학원생의 비율을 비교하였을 때, 성인 초기에 더 적합한 대상으로서 대학원생을 제외한 대학생으로만 표본을 설정하여 본 연구를 검증해볼 수 있다.

셋째, 본 연구는 연구참여자의 자기보고식 설문에 기초하였다는 한계가 있다. 자기보고식 검사는 사회적 바람직성 등 참여자의 특성에 따라 결과가 왜곡될 가능성이 있다. 자기방어적 양가성, 적응적 인지적 정서조절전략, 이성관계 만족도의 경우 개인에게 지각된 신념으로, 주관적 경험에 근거하여 문항에 반응할 가능성이 있기 때문에 객관적이고 정확한 보고에 어려움을 겪을 가능성이 있다. 따라서 향후 개인 면담, 행동관찰, 실험연구 등 연구방법의 다양한 측정 방법을 활용하여 연구가 이루어질 필요가 있다.

마지막으로, 5가지 적응적 인지적 정서조절전략 중에 어떤 전략의 매개효과가 유의미했는지 살펴볼 수 있다. 적응적 인지적 정서조절전략의 5가지 하위요인인 수용, 해결중심사고, 균형있게 바라보기, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가 각각의 매개효과를 따로 살펴봄으로써 자기방어적 양가성이 있는 내담자가 이성관계 만족을 위해 상담 장면에서 어떤 전략을 중점적으로 연습해볼 수 있을지 알아볼 수 있다.

참 고 문 헌

- 강소영 (2009). 정서표현갈등, 갈등해결전략이 대인관계 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 권정혜, 채규만 (1999). 한국판 결혼 만족도 검사의 표준화 및 타당화 연구 1. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 18(1), 123-139.
- 김용희 (2012). 애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 정서경험의 매개효과. *청소년학연구*, 19(9), 231-256.
- 김우석 (2004). 정서표현성, 자아방어기제 및 대처방식간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김진이, 김향숙 (2016). 대학생의 배척민감성과 분노억압/분노조절의 관계: 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 매개효과를 중심으로. *인간이해*, 37(1), 87-103.
- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구 동향: 상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. *한국상담학회*, 20(3), 1-51.
- 박경옥, 박기환 (2007). 정서강도와 정서인식의 명확성, 정서조절양식이 대인관계에 미치는 영향. 가톨릭대학교 사회과학연구소.
- 박근아 (2017). 정서표현 양가성이 외로움에 미치는 영향 : 인지적 정서조절전략과 정서표현성의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박나현 (2016). 미혼 성인남녀의 성인애착과 이성관계 만족도의 관계: 인지적 정서조절전략과 사회적지지 추구의 매개효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 박혜련 (2011). 거부민감성, 사회불안, 감정노출이 이성관계의 친밀감

- 에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 성정아, 홍혜영 (2014). 대학생의 이성관계에서 불안정 성인애착이 친밀감 두려움에 미치는 영향: 거부민감성과 자기노출의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 387-414.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ) 의 타당화. **상담학연구**, 14(3), 1773-1794.
- 엄정은 (2010). 정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 오충광, 정남운 (2007). 정서표현갈등과 상담자 지각이 작업동맹에 미치는 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 13(1), 115-136.
- 유소영 (2000). 사랑요소의 지각된 불일치와 책임귀인양식에 따른 이성관계 만족도. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이복동 (2000). 성인 애착과 이성관계 만족: 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 이설아 (2009). 유기도식이 이성관계 만족도에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개 효과를 중심으로. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 이설아, 박기환 (2013). 유기 도식과 이성관계 만족도의 관계에서 인지적 정서 조절 전략의 매개효과. **인지행동치료**, 13(1), 1-17.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(3), 821-841.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이지혜 (2012). 부적응도식과 결혼만족간의 관계 : 정서조절방략의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.

- 이지혜, 채규만 (2012). 부적응 도식과 결혼 만족도 간의 관계: 적응적 정서조절방략의 조절 효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 18(2), 169-190.
- 이현아 (2011). 청소년의 부모화 경험과 정서인식, 정서표현신념, 정서 표현양가성, 정서조절방략 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이현주 (2019). 직장인의 정서표현 양가성이 대인관계 스트레스에 미치는 영향: 사회적 지지와 인지적 정서조절전략의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 장성미 (2016). 대학생의 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향 : 적응적인 인지적 정서조절전략을 매개변인으로. 대구대학교 석사학위논문.
- 정지혜 (2013). 거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조영원 (2017). 정서표현에 대한 자기방어적 및 관계관여적 양가성과 이성관계만족간의 관계에서 갈등해결전략의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 최연숙 (2015). 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계에서 거부민감성과 정서표현양가성의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 21(4), 71-89.
- 차승희 (1993). 대학생의 이성관계 문제 해결을 위한 집단상담 효과분석. 동아대학교 석사학위논문.
- 최해연 (2008). 한국인에게는 억압이 적응적인가?: 억압 측정의 타당성

- 논의. **한국심리학회지: 일반**, 27(1), 197-216.
- 최해연, 이동귀, 민경환 (2006). 정서표현에 대한 양가성 개념의 타당화 연구. **추계학술대회 발표논문집**, 2006, 147-154.
- 홍대식 (1998). 데이트 관계의 형성과 발전에 관련된 변인들. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 12(2), 199-226.
- 황여주 (2013). 미혼 남녀의 정서조절과 이성관계만족도 관계에서 갈등대처방략의 매개효과와 갈등빈도의 조절효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships.
- Campos, J. J., Mumme, D., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Japanese Journal of Research on Emotions*, 2(1), 1-20.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P. (2005). Decomposing the construct of ambivalence over emotional expression in a Chinese cultural context. *European Journal of Personality*, 19(3), 185-204.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 73-100.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality*

- and social psychology*, 70(6), 1327.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 947.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. Emotional intelligence in everyday life, 98–112.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311–1327.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, 7(1), 57.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American psychologist*, 44(1), 19.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Impett, E. A., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2005). Approach and avoidance sexual motives: Implications for personal and interpersonal well being. *Personal Relationships*, 12(4), 465–482.
- Kagan, J. (1994). On the nature of emotion. Monographs of the society for research in child development, 7–24.
- Kazan, D., Cleave, A. L., & Batterham, P. J. (2016). The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 190, 585–598.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental psychology*, 25(3), 343.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2001). Need fulfillment and emotional experience in interdependent romantic relationships. *Journal of*

- Social and Personal Relationships*, 18(3), 423–440.
- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 17–29.
- Monat, A., & Lazarus, R. S. (Eds.). (1991). Stress and coping: An anthology. Columbia University Press.
- Mongrain, M., & Vette, L. C. (2003). Conflict over emotional expression: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 545–555.
- Patrick, H., Ryan, A. M., & Kaplan, A. (2007). Early adolescents' perceptions of the classroom social environment, motivational beliefs, and engagement. *Journal of educational psychology*, 99(1), 83.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 26(2), 82.
- Peterson, D. R. (1983). Conflict. Close relationships, 572.
- Ritvo, S. (1971). Late adolescence: Developmental and clinical considerations. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 26(1), 241–263.
- Sanderson, C. A., & Cantor, N. (1997). Creating satisfaction in steady dating relationships: The role of personal goals and situational affordances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1424.

- Shields, A., & Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. *Journal of clinical child psychology*, 27(4), 381–395.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257–1270.
- Snyder, D. K. (1979). Multidimensional assessment of marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 813–823.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of health and social behavior*, 47(1), 1–16.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological review*, 101(1), 34.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641–667.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and

psychopathology. *Clinical child and family psychology review*,
15(1), 4-13.

부 록

부록1. 연구 참여자용 설명문

<정서표현이 이성관계만족에 미치는 영향에 대한 설문>

안녕하십니까?

소중한 시간을 내어 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문은 이성관계에서 정서표현이 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구를 위한 목적으로 작성되었습니다.

여러분이 평소에 느끼고 생각하는대로 솔직하게 응답해주시면 됩니다.

설문은 10분-15분 가량 소요됩니다.

응답하신 내용은 오로지 연구만을 위한 목적으로 활용될 것이며, 익명으로 처리되어 철저히 비밀이 보장될 것이고, 그 외의 목적으로는 사용되지 않습니다.

빠진 응답이 있는 설문은 연구 자료로 활용할 수 없으니 모든 문항에 빠짐 없이 응해주시면 감사하겠습니다.

설문에 응해주셔서 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.

서울대학교 교육학과 교육상담전공

연구책임자: 이한림

부록2. 인구통계학적 질문지

* 자료 분석에 필요한 기본적인 정보에 관한 질문입니다.

1. 성별

☐ 남

☐ 여

2. 나이(※ 만 나이가 아닌 현재 나이를 기재해 주세요)

3. 이성친구와 교제한 기간은 어느 정도입니까?

☐ 6개월 미만

☐ 6개월 이상 - 1년 미만

☐ 1년 이상 - 2년 미만

☐ 2년 이상

부록3. 자기방어적 양가성 척도

* 다음 문항들은 평소에 자신이 가질 수 있는 생각과 행동에 대한 문항들입니다. 자신의 상태를 잘 나타낸다고 생각되는 정도에 표시해 주세요.

	문항	전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다.	보통이다.	그렇다.	매우 그렇다.
1	종종 내가 느끼는 바를 다른 사람에게 보여주고 싶지만, 왠지 망설여진다.					
2	내 문제들에 대해 다른 사람들과 정말 이야기하고 싶지만, 때때로 그러지 못한다.					
3	내 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그로 인해 나 자신이 당황하게 되거나 상처받게 될까 걱정된다.					
4	종종 내가 실제로 느끼고 있는 것을 표현할 수 없다.					
5	사랑한다는 말을 해주고 싶지만, 적당한 말을 찾기가 어렵다.					
6	두려움이나 분노같은 부정적인 감정을 표현하면 다른 사람들이 나를 받아주지 않을까 걱정된다.					
7	정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만, 그러지 못할 것 같다.					
8	내가 실제로 느끼고 있는 것을 다른 사람에게 표현할 적당한 말을 찾기가 어렵다.					
9	다른 사람에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하					

	지 못한다는 것을 종종 느낀다.					
10	계획한 대로 일이 진행되지 않았을 때 실망감을 드러내고 싶지만 상처받기 쉬운 사람으로 보이고 싶지 않다.					
11	나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만, 다른 사람들이 오해할까봐 걱정된다.					
12	내가 그들에게 진심으로 관심을 가지고 있었다는 것을 말했더라면 하고 회상할 때가 있다.					
13	내 속에 있는 두려움과 감정들을 감춰두려 하지만, 때때로 다른 사람들에게 이야기하고 싶다.					
14	나는 화를 참으려 하지만, 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.					

부록4. 이성관계 만족도 척도

* 다음 문항들은 여러분들의 현재 이성관계에서 경험하는 생각이나 느낌에 대한 문항들입니다. 각 문항을 읽고 자신의 평소 생각이나 느낌과 가장 가깝다고 생각하는 정도에 표시해 주세요.

	문 항	전 혀 그 렇 지 않 다.	그 렇 지 않 다.	보 통 이 다.	그 렇 다.	매 우 그 렇 다.
1	나는 우리의 이성교제 관계가 꽤 행복하다고 생각한다.					
2	내 파트너는 그때그때 내 기분을 대부분 이해하고 있다.					
3	우리는 같이 이야기할 주제가 많지 않다.					
4	때때로 나는 파트너에게 속마음을 털어놓지 못해 친구에게 대신 이야기한다.					
5	우리는 우리의 차이점을 해결하는 방법을 개선할 필요가 있다.					
6	내 파트너는 때때로 내가 어떻게 느끼는지 이해하지 못한다.					
7	우리는 함께 취미생활을 즐기는 데 많은 시간을 보낸다.					
8	내 파트너는 때때로 나를 속상하게 한다.					
9	우리는 다른 연인들처럼 잘 지내지 못한다.					
10	내 파트너에게는 내가 싫어하는 점들이 있다.					
11	때때로 나는 파트너를 몹시 떠나고 싶었다.					

12	내 파트너는 내 기분을 완전히 이해하고 공감한다.					
13	우리는 다룰 때마다 같은 문제를 반복하는 것 같다.					
14	견해 차이가 있을 때, 내 파트너는 서로 수용할 수 있는 대안을 찾기 위해 노력한다.					
15	나는 파트너와 여가시간을 보내는 방식에 꽤 만족하고 있다.					
16	내 파트너는 어떤 문제에 대해서는 너무 민감해서 내가 말조차 꺼낼 수 없는 경우가 있다.					
17	내 이성교제관계는 여러 가지 점에서 실망스럽다.					
18	우리 관계에서는 심각한 어려움이 있다.					
19	내 파트너는 종종 내 생각을 이해하지 못한다.					
20	내가 슬퍼할 때마다 내 파트너는 나에게 사랑과 행복을 느끼게 해준다.					
21	나는 단 한순간도 우리 만남을 후회한 적이 없다.					
22	내 파트너는 나에게 자신의 감정을 잘 표현하지 않는다.					
23	우리 관계의 미래는 너무 불확실해서 중요한 계획을 세울 수 없다.					
24	우리는 일상생활에서 함께 할 수 있는 재미있는 일이 매우 많다.					
25	내 이성교제관계에는 내가 완전히 만족할 수 없는 부분이 있다.					
26	나는 파트너와 함께 있을 때에도 종종 외로움을 느낀다.					
27	내 파트너는 내가 원하는 것을 하는데 충분한 시간을 할애하지 않는다.					

28	나는 내 파트너에게 항상 사랑과 애정을 느끼는 것은 아니다.					
29	우리는 지금보다 예전에 함께 했던 시간들이 더 즐거웠던 것 같다.					
30	내 파트너는 내가 바라던 모든 자질을 가지고 있다.					
31	우리는 매우 자주 말다툼을 한다.					
32	내 파트너는 나에게 사랑을 표현하기 위해 여러가지 일들을 한다.					
33	내 파트너와의 사소한 의견차이가 종종 큰 다툼으로 발전한다.					
34	만일 우리가 사귀지 않았다면 더 행복하게 느낄 것이다.					
35	내 파트너는 때때로 정말 나를 필요로 하는 것 같지 않다.					
36	나는 때때로 우리 만남에 대해서 꽤 낙심하게 된다.					
37	우리는 취미와 여가생활에서 서로가 원하는 것을 얻고 있다.					
38	때때로 나는 파트너가 나를 정말로 사랑하고 있는지 궁금하다.					
39	우리는 내가 알고 있는 대부분의 연인들보다 더 행복하다.					
40	내 파트너는 때때로 내 성격의 어떤 면을 의도적으로 변화시키려는 것처럼 보인다.					
41	내 파트너는 나와 여가시간을 함께 보내는 것을 좋아한다.					

부록5. 적응적 인지적 정서조절전략 척도

* 사람들은 불쾌하거나 부정적인 일을 경험하면 자기 자신만의 방식으로 반응합니다. 다음 문항들은 여러분들이 불쾌하거나 부정적인 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각들에 대한 문항들입니다. 각 문항을 읽고 자신의 생각이나 느낌과 가장 가깝다고 생각하는 정도에 표시해 주세요.

	문항	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통이다.	대체로 그렇다.	매우 그렇다.
1	나는 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.					
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.					
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.					
4	나는 그 일을 안고 살아가는 방법을 배워야한다고 생각한다.					
5	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.					
6	나는 즐거웠던 일을 생각한다.					
7	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.					
8	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.					
9	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한					

	다.					
10	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.					
11	그 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다.					
12	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.					
13	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.					
14	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각한다.					
15	그 일로 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.					
16	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.					
17	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.					
18	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.					
19	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.					

Abstract

This study sought to confirm the mediated effects of adaptive cognitive emotion regulation strategies in relation to self-defensive ambivalence which is a sub-factor according to the motive of ambivalence over emotional expressiveness and romantic relationship satisfaction. The study targets 271 university students and graduate students who are currently experiencing romantic relationship and used Andrew F. Hayes' process 'Model 4' in SPSS 25.0 to analyze the data. The results of this study are as follows. First, self-defensive ambivalence affected negative influence to adaptive cognitive emotion regulation strategy, adaptive cognitive emotion regulation strategy affected positive influence to romantic relationship satisfaction, and self-defensive ambivalence affected negative influence to romantic relationship satisfaction. Second, self-defensive ambivalence was found to have negative effects on the satisfaction of romantic relationship by using adaptive cognitive emotion regulation strategies as a mediator. Based on these results, we can see the need to understand the romantic relationship of university students and graduate students and to intervene in cognitive emotion regulation in the counseling field.

keywords: self-defensive ambivalence, romantic relationship satisfaction, cognitive emotion regulation strategy

student number: 2018-26638